

PUAS BANTU ORANG SUSAH

Rafidah jatuh cinta dunia sukarelawan selain gemar aktiviti plogging

Intan Mas Ayu Shahimi
imas@hmetro.com.my

Mula berjinak dengan kerja amal sejak mengikuti Misi Bantuan Mangsa Banjir pada 2015 di Kelantan, wanita ini akhirnya jatuh cinta dengan dunia sukarelawan.

Tidak pernah dijangka cubaan pertama memberi kepuasan yang besar. Kata Rafidah Sadarudin, 47, dia tertarik dengan satu hadis Nabi Muhammad SAW yang menyebut, 'Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain'.

"Daripada hadis itu, saya sering tertanya apa yang boleh dilakukan lagi untuk membantu orang lain. Saya juga suka dengan moto Universiti Putra Malaysia (UPM), Berilmu Berbakti.

"Memandangkan saya berkhidmat di sini, sesuai jika menggabungkan ilmu dan bakti. Memberi semula kepada orang lain apa yang kita peroleh. Bagi saya, berbakti ini skopnya luas. Buat saja apa yang kita mampu buat asalkan memberi impak positif.

"Tambahan dulu ketika di bangku sekolah, saya menyertai Pembimbing Rakan Sebaya (PRS) dan ia sedikit sebanyak membentuk sikap dalam diri untuk sentiasa membantu orang lain. Alhamdulillah, hari ini apa saja aktiviti kebajikan yang saya ikuti mendapat sokongan ahli keluarga, terutama suami," katanya.

Menurut anak kelahiran Kuala Lumpur ini, dia seronok mengikuti pelbagai misi dan kerja sukarelawan kerana puas dapat membantu, sekali gus

mengurangkan beban yang dilalui orang susah.

"Semangat dalam kerja amal cukup tinggi dengan adanya sokongan ahli keluarga dan sahabat di sekeliling. Bayangkan, setiap kali kita mengumpul sumbangan, Allah SWT sentiasa hantar dermawan untuk melancarkan projek yang dijalankan.

"Lebih daripada itu, Dia hadirkan pasukan sukarelawan yang tidak pernah lokek meluangkan masa dan tenaga untuk sama-sama melaksanakan program yang dirancang.

"Lebih menyeronokkan apabila pasukan kita 'sekepala'. Andai tercetus saja idea, pasti masing-masing menyambut baik dan teruja merealisasikan misi sehingga menjadi," katanya.

AKTIF AKTIVITI 'PLOGGING'

Mengenali sisi unik kaunselor dan Pegawai Psikologi di UPM ini, Rafidah tidak hanya menumpukan

kerja amal membabitkan mangsa bencana atau individu susah saja, tetapi komited dalam usaha melestarikan alam sekitar.

"Saya aktif mengikuti aktiviti 'plogging' iaitu berlari atau jogging sambil pungut sampah. Aktiviti ini bukanlah baru di Malaysia, malah ada pasukan sukarelawan yang memang menjalankan kerja ini. Kalau buat carian di Internet, pasti akan keluar banyak

maklumat mengenai aktiviti ini.

"Alhamdulillah, saya melaksanakan aktiviti ini bersama 60 mahasiswa UPM kampus Bintulu di Kampung Sungai Lot. Ia pengalaman pertama buat pelajar di sana.

"Selain itu, saya dan pasukan sukarelawan juga pernah mengadakan aktiviti sama dengan pelajar universiti lain. Kami buat ujian sebelum dan selepas aktiviti untuk melihat



SERONOK menjalankan aktiviti plogging bersama sukarelawan.



BAKTI kebajikan beri kepuasan.



RAFIDAH

keberkesanan program.

"Lazimnya, kita akan nampak perubahan dari segi kesedaran dan sikap. Saya bangga apabila matlamat aktiviti dalam memberi kesedaran tercapai. Saya percaya amalan baik memerlukan praktikal untuk setiap individu merasai sendiri pengalaman dan mengubah tabiat dalam diri," katanya.

Ditanya bagaimana tercetusnya idea untuk merencanak aktiviti plogging bersama anggota sukarelawan yang lain, Rafidah hanya tersenyum manis.

"Satu pagi, ketika memandu untuk menghantar anak ke sekolah, saya nampak seorang lelaki sedang kutip sampah. Hati terdetik, memuji. Kemudian saya tanya diri, 'kenapalah aku tidak terfikir hendak

buat macam dia'. Terasa rugi dan insaf sekejap.

"Sejak dari itu saya suka dengan aktiviti plogging. Saya berterima kasih kepada lelaki misteri berkenaan. Tidak kira siapapun orangnya, dia memotivasikan saya untuk melakukan kebaikan.

"Apa yang menariknya, aktiviti sebegini memang Allah SWT suka. Kita sedang menjaga alam sekitar. Sampah semakin banyak, pekerja yang ada tidak cukup tangan. Jadi, sama-samalah kita bantu. Kalau bukan dengan sukarelawan, ia juga boleh jadi aktiviti keluarga.

"Bawa saja penyepit, plastik sampah dan berkasut, berjalanlah bersama keluarga. Sambil keluar peluh, kita dapat berborak, mengeratkan hubungan dan membantu menjaga alam sekitar," katanya.

Rafidah berkata, kepuasan aktiviti ini sukar digambarkan dengan kata-kata. Apabila membandingkan kawasan sebelum dan selepas dibersihkan, hati akan jadi lapang, penat juga hilang.

"Cubalah aktiviti ini bersama rakan, jiran dan keluarga. Siapa tahu usaha kita hari ini dapat menarik minat insan lain untuk turut serta bersama menjaga alam sekitar," katanya.



KERJA amal untuk Projek Toys4kids bersama pasukan sukarelawan.